



8月園だより

認定こども園 清涼保育園

暑い日が続きます。にもかかわらず子どもたちは元気です。子どもは自分の体力以上に体を動かしてしまいがちです。無理をしていないか大人の見守りが大切ですね

今月のねらい

今月の予定

- 5日 夕涼み会(もみじ組)
- 10日 生活安全指導
- 21日 身体測定
- 30日 避難訓練

もみじ組

- ◇ 異年齢児と思いを伝えあいながら遊びを広げ楽しく過ごす
- ◇ 天候や気温に注意して水分補給を行い十分に休息を取り疲れが残らないように過ごす
- ◇ 夏の思い出を保育者やお友達に話し楽しかった気持ちを皆で共有する

9月の予定

- 27日 引き渡し訓練
(通常のお迎えの時間に実施)

桜組

- ◇ 夏季ならではの一日の流れを知り安心して生活する
- ◇ 水分補給や休息をしっかり取り快適に過ごす
- ◇ プールや水、泡等に触れダイナミックに楽しむ

防災頭巾について

先日 地震の後 津波を想定してデイサービスへ避難しました。防災頭巾を被り階段を慌てる事なく登った子どもたちでした。その際気になったのが、防災頭巾のゴムが伸びている子が何人か見られたことです。次回持ち帰った際に**ゴムの交換、お洗濯 名前等記入の確認をお願いします。**訓練に上手に参加できてほしいという時、体を守ってくれるものが不備ということの無いように、必ず点検してください。

桃組

- ◇ 保育者や友達と一緒に水遊びを十分に楽しむ
- ◇ 十分な水分や休息を取りながら 暑い夏を健康的に過ごす
- ◇ 身の回りのことを自分なりにやってみようとする

七夕会へのご参加 お疲れ様でした。

空模様を気にしながらの準備を進めましたが、保護者の方のご協力のおかげで、予定通りに会を行なうことができました。ありがとうございました。



熱中症アラートが発令されたときは、子どもの安全のため、プール 水遊びを取りやめます。ご理解とご協力をお願いします。





令和5年度 認定こども園 清涼保育園

厳しい暑さが続いています。こども達は水分補給に気を付けながら遊んでいます。夏の暑い時期は特に、長時間汗をかいても遊びに夢中で、のどの渇きに気付きにくいことがあります。こまめな水分補給や温度調節を行い、熱中症や脱水症状に気を付けましょう。

こどもに必要な水分量



1日に必要な水分補給量 (体重 1kg あたり)

乳児: 150ml、幼児: 100ml (食事からの水分量を含む)

例えば体重 6 kgの乳児は 900ml、体重 15 kgの幼児は 1500ml が一日に必要な水分量となります。

おすすめの飲み物

水や麦茶がおすすめです。麦茶にはカリウムが含まれています。カリウムは利尿作用があり、尿とともに体に溜まった熱を排出してくれるので体を冷やす効果があります。またノンカフェインなのでこどもに優しい飲み物です。

麦茶は生後 1 か月頃から飲むことが出来ますが母乳、ミルクで栄養を取っている時期は無理に水や麦茶を飲む必要はありません。また離乳食が始まる 5.6 か月頃には食事の誤飲防止のためや、食後に口の中をさっぱりさせるための水分として活用しましょう。

スポーツドリンクの飲み過ぎに注意!

スポーツドリンクには糖分や塩分が多くエネルギーが高いため食欲低下の原因になります。汗をかいて失われるミネラルは食事から取るようにしましょう。日常の水分補給は水や麦茶などエネルギー量が少ないものにしましょう。

旬の食材 ~とうもろこしの見分け方~

- ・皮が鮮やかな緑色は鮮度が高いです。
- ・茶褐色のひげは完熟しているので食べ頃です。
- ・ひげは 1 本 1 本粒とつながっているためひげが多いものほど粒が多いです。
- ・ずっしりと重いものは水分を多く含んでいます。



夏野菜を味わう

夏は暑さで食欲が落ちやすくなりがちです。冷たくて口当たりの良いものばかり食べていると、栄養バランスが偏り、夏バテしやすくなります。暑さに負けず元気に過ごせるように、毎日の食事に夏野菜を取り入れてみましょう。



見た目も鮮やか! 夏が旬の野菜 & 果物

緑色

胡瓜・ピーマン・オクラ
ゴーヤ・メロン
※ピーマンはビタミンCが豊富

紫色

茄子、ぶどう
※紫の色素(アントシアニン)
には、抗酸化作用がり、
目の疲れにも効果的

黄色

南瓜・とうもろこし
※南瓜はビタミンが多く
とうもろこしは、繊維が豊富

赤色

トマト・西瓜
※抗酸化作用のある赤い
色素(リコピン)が豊富

夏が旬の野菜は、冬が旬の根菜類と比べて加熱時間が短くてすみませす夏野菜を使って食卓にもう一品プラスしてみましょう。



2023 年度

8 月給食献立表



日	曜	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子を整える
1 ・ 17	火 ・ 木	ビビンバ 南瓜サラダ	塩レモンケーキ 牛乳	豚挽肉 マグロ水煮缶詰 鶏卵 普通牛乳	精白米・三温糖 ごま油・いりごま マヨネーズ 薄力粉・調合油	大豆もやし・人参 青ピーマン・くり南瓜 キャベツ・さやいんげん レモン・レモン汁
2 ・ 22	水 ・ 火	食パン 夏野菜のスープカレー ヨーグルト	お煎餅 バナナ 牛乳	若鶏むね ヨーグルト 普通牛乳	食パン カレールウ お煎餅	くり南瓜・玉葱・人参 青ピーマン・茄子 コーン缶詰粒 バナナ
3 ・ 18	木 ・ 金	ごはん 豚肉と冬瓜の煮物 オクラの納豆サラダ	メロンパン風トースト 牛乳	豚もも 納豆 普通牛乳	精白米・三温糖 マヨネーズ・薄力粉 食パン・グラニュー糖 有塩マーガリン	冬瓜・人参・乾椎茸 オクラ キャベツ コーン缶詰粒
4 ・ 25	金	ごはん カレー麻婆豆腐 トマトのじゃこサラダ	みたらし五平餅 牛乳	木綿豆腐 鶏挽肉 しらす干し 普通牛乳	精白米 三温糖 片栗粉 調合油	人参 青ねぎ・トマト キャベツ 胡瓜
5 ・ 19	土	ねばとろ素麺 小魚スナック パイン缶	※5日のおやつは ありません 19日きな粉サンド 牛乳	納豆 若鶏むね 煮干し・きな粉 調整豆乳・普通牛乳	素麺 食パン 三温糖	オクラ パイン缶
7 ・ 21	月	ごはん ゴーヤチャンプル 春雨サラダ	とうもろこし 牛乳	豚かた・木綿豆腐 鶏卵・削り節 マグロ水煮缶詰 普通牛乳	精白米 春雨	ゴーヤ・緑豆もやし 人参 乾ひじき スイートコーン
8 ・ 24	火 ・ 木	ごはん 鯨のおろし煮 じゃが芋の炒め煮	おかかおにぎり 牛乳	鰹 かつお節 普通牛乳	精白米 じゃが芋 三温糖 調合油	大根・玉葱・人参 刻み昆布
9 ・ 23	水	ごはん 厚揚げの酢豚風 モロヘイヤのおかか和え	水羊羹 牛乳	生揚げ・豚もも 削り節 こしあん 普通牛乳	精白米 三温糖 片栗粉 調合油	人参・玉葱・乾椎茸 青ピーマン・キャベツ トマトケチャップ・粉寒天 モロヘイヤ
10 ・ 31	木	青椒肉絲丼 キャベツと若布のサラダ	冷や汁 牛乳	豚もも 若鶏むね 赤色辛味噌・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・ごま油 いりごま・押し麦 すりごま	青ピーマン・赤ピーマン・胡瓜 黄ピーマン・たけのこ水煮缶 緑豆もやし・キャベツ・カット若布 コーン缶詰粒・あさつき
12 ・ 26	土	梅じゃこ炒飯 若布スープ	ジャムサンド 牛乳	しらす干し 普通牛乳	精白米 食パン	梅干し調味漬・青ピーマン カット若布・人参 コーン缶詰粒・苺ジャム エリンギ・チンゲン菜
14	月	スパゲティミートソース 切干大根のサラダ	パイン缶 クッキー 牛乳	豚挽肉 マグロ水煮缶詰	すりごま クッキー スパゲティ	玉葱・茹で人参・トマトケチャップ トマト大豆缶詰 茹でブロッコリー・切干大根 コーン缶詰粒・パイン缶
15	火	おにぎり 高野豆腐の味噌汁	マカロニきな粉 牛乳	塩鮭・凍り豆腐 豆味噌 きな粉 普通牛乳	精白米 いりごま マカロニ 三温糖	塩昆布 青のり 切干大根 カット若布
16 ・ 28	水 ・ 月	ごはん 白身魚の香味揚げ 切干大根の煮物	オレンジゼリー 牛乳	メルルーサ 油揚げ 普通牛乳	精白米 片栗粉 調合油	切干大根・人参・乾椎茸 さやいんげん オレンジジュース・蜜柑缶詰 粉寒天
29	火	ごはん タンドリーチキン ラタトゥイユ	豆乳プリン 牛乳	若鶏むね・ベーコン プレーンヨーグルト 調整豆乳・普通牛乳 ホイップクリーム	精白米 オリーブ油 三温糖	茄子・トマト 玉葱・ズッキーニ 黄ピーマン 粉寒天
30	水	ロールパン 鶏肉と夏野菜のトマト煮 ヨーグルト	クッキー 西瓜 (桃組：バナナ) 牛乳	鶏むね ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン じゃが芋 クッキー	玉葱・茄子・ズッキーニ 青ピーマン・トマト トマトケチャップ 西瓜

★園で初めて口にするとおっしゃる事がないよう、献立実施までに、ご家庭で試して頂きますよう、ご協力お願い致します。

★アレルギー児に対しては、アレルギー食物を除去しております。